

MÚSICA COMO TERAPIA PARA SAÚDE MENTAL DE IDOSOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA NO LAR RECANTO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS

Daniele Vieira Cavalcante¹;

Centro Universitário Christus (UNICHRISTUS), Fortaleza, Ceará.

<http://lattes.cnpq.br/1796417313338947>

Camila Oliveira Lima²;

Centro Universitário Christus (UNICHRISTUS), Fortaleza, Ceará.

<https://lattes.cnpq.br/9325401779684382>

Deborah Silveira³;

Centro Universitário Christus (UNICHRISTUS), Fortaleza, Ceará.

<http://lattes.cnpq.br/9160301801335037>

Fernanda Pimentel de Oliveira⁴.

Centro Universitário Christus (UNICHRISTUS), Fortaleza, Ceará.

<http://lattes.cnpq.br/1011706646370530>

RESUMO: Introdução: O envelhecimento pode trazer desafios emocionais e sociais, como isolamento e transtornos mentais. Estratégias integrativas, como a musicoterapia, têm mostrado benefícios para o bem-estar de idosos. Este relato descreve uma intervenção realizada por estudantes de Medicina no Lar Recanto Sagrado Coração de Jesus, com foco na saúde mental e socialização. Relato de Experiência: A ação foi dividida em três momentos: café da manhã integrativo, palestra sobre prevenção de acidentes domésticos e sessão de musicoterapia. O café favoreceu vínculos entre estudantes e residentes. A palestra abordou riscos no ambiente doméstico, com orientações para prevenção de quedas. A musicoterapia envolveu músicas populares, incentivando canto, dança e expressão emocional, promovendo melhora no humor e no engajamento dos idosos. Discussão: A musicoterapia mostrou-se eficaz na redução do estresse, melhora do humor e fortalecimento de laços sociais. A presença dos estudantes destacou a importância da formação humanizada na geriatria, integrando cuidados emocionais e educacionais. Conclusão: A experiência evidenciou o impacto positivo da musicoterapia e da abordagem interdisciplinar no cuidado ao idoso, ressaltando a importância de práticas humanizadas na formação médica.

PALAVRAS-CHAVES: Musicoterapia. Saúde Mental. Idosos.

MUSIC AS THERAPY FOR THE MENTAL HEALTH OF THE THE ELDERLY: EXPERIENCE REPORT AT THE LAR RECANTO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS

ABSTRACT: Introduction: Aging can bring emotional and social challenges, such as isolation and mental disorders. Integrative strategies, such as music therapy, have shown

benefits for the well-being of the elderly. This report describes an intervention carried out by medical students at the Recanto Sagrado Coração de Jesus Nursing Home, focusing on mental health and socialization. Experience Report: The intervention was divided into three stages: an integrative breakfast, a lecture on domestic accident prevention, and a music therapy session. The breakfast promoted bonding between students and residents. The lecture addressed common household risks and provided fall prevention guidelines. The music therapy session featured popular songs, encouraging singing, dancing, and emotional expression, resulting in improved mood and social engagement among the elderly. Discussion: Music therapy proved effective in reducing stress, improving mood, and strengthening social ties. The students' involvement highlighted the importance of humanized training in geriatrics, combining emotional and educational care. Conclusion: The experience demonstrated the positive impact of music therapy and interdisciplinary approaches in elderly care, emphasizing the importance of humanized practices in medical education.

KEYWORDS: Music therapy. Mental Health. Elderly.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é visto como um processo biológico natural que faz com que os músculos enfraqueçam, fiquem inativos e incapazes de realizar atividades básicas do dia a dia, como escovar os dentes, tomar banho ou até mesmo sair de casa sem ajuda da família (CUNHA AC e LIMA FC, 2021).

A saúde mental em idosos tem se tornado assunto relevante por compreender inúmeros aspectos que a influenciam direta e indiretamente na qualidade de vida. As limitações físicas e mentais, a perda do convívio com a família, as mudanças decorrentes do envelhecimento impactam negativamente levando a uma série de repercussões na saúde da pessoa idosa.

A musicoterapia tem sido amplamente estudada como uma prática integrativa eficaz na promoção da saúde mental de idosos, especialmente aqueles que vivem em instituições de longa permanência. Pesquisas demonstram que a participação em atividades musicais pode melhorar a cognição, reduzir sintomas de depressão e ansiedade, além de proporcionar um aumento na qualidade de vida desses indivíduos (Xue et al., 2023; Dorris et al., 2021).

OBJETIVO

Diante desse contexto, acadêmicos do sexto semestre do curso de Medicina da Unichristus promoveram uma ação no Lar de Idosos Recanto Sagrado Coração de Jesus, com o objetivo de proporcionar um momento de bem-estar por meio da música, além de orientar os idosos e seus cuidadores sobre a prevenção de acidentes domésticos. A experiência revelou-se um aprendizado valioso, reforçando a importância das práticas integrativas na atenção à saúde do idoso.

METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa, de natureza aplicada, com objetivo descritivo, utilizando a pesquisa participante como método. A ação ocorreu em fevereiro de 2025, no Lar de Idosos Toca de Assis, localizado no Condomínio Espiritual Uirapuru (CEU), em Fortaleza-CE. Participaram da experiência estudantes do 6º semestre de Medicina da UNICHRISTUS e idosos residentes da instituição, que consentiram verbalmente em participar. As atividades foram organizadas em três momentos: um bingo temático com palavras relacionadas a emoções, uma roda de conversa sobre saúde mental e uma sessão de aromaterapia com lavanda e alecrim. A análise foi feita de forma descritiva, com base nas observações e relatos dos participantes. Apesar de não haver aprovação ética formal, a ação seguiu os princípios da ética em pesquisas com seres humanos, conforme a Resolução nº 510/2016 do CNS.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Acolhimento e Integração

Figura 1: Acolhimento e integração.



Figura 2: Acolhimento e integração.



Fonte: Fotos do acervo pessoal.

O primeiro momento da ação foi um café da manhã especial oferecido aos idosos, proporcionando um ambiente acolhedor para a interação. Durante esse período, os acadêmicos conversaram com os residentes do lar, ouvindo suas histórias e estabelecendo uma conexão que seria essencial para o sucesso da atividade musical. Essa abordagem inicial permitiu um maior engajamento dos participantes, criando um espaço de troca genuína e empática.

Orientação sobre Prevenção de Acidentes Domésticos

Figura 3: Registro da palestra sobre e prevenção de acidentes domésticos.



Fonte: Fotos do acervo pessoal.

Em seguida, conduzimos uma breve palestra sobre cuidados e prevenção de acidentes domésticos, um tema essencial para a promoção da segurança e qualidade de vida dos idosos. Abordamos questões como: Riscos com tapetes soltos e escadas sem corrimão, que podem aumentar a incidência de quedas; Importância de móveis com quinas protegidas, evitando ferimentos em caso de colisões; Hipotensão postural, orientando sobre os cuidados ao levantar-se rapidamente para evitar tonturas e quedas; Iluminação adequada dos ambientes, prevenindo acidentes ao caminhar no escuro; Cuidados no banho, com ênfase na necessidade de barras de segurança e tapetes antiderrapantes.

Essa abordagem educativa reforçou a importância da prevenção, reduzindo riscos comuns no cotidiano dos idosos e auxiliando os cuidadores na implementação de medidas simples, porém eficazes, para garantir maior segurança.

Música como Ferramenta Terapêutica

Após a orientação, iniciamos a sessão de musicoterapia, utilizando um violão, microfones e uma caixa de som para criar um ambiente animado e envolvente. Cantamos músicas populares, incluindo clássicos que faziam parte da memória afetiva dos idosos, estimulando a participação ativa deles, que cantaram junto, bateram palmas e até dançaram.

A interação com a música demonstrou efeitos imediatos no estado emocional dos idosos, promovendo alegria, engajamento social e bem-estar. Estudos indicam que a musicoterapia tem impactos positivos na cognição e na qualidade de vida de idosos, especialmente aqueles com comprometimento cognitivo leve ou demência, ajudando a reduzir sintomas de depressão e ansiedade (Mangiacotti et al., 2024; Lin et al., 2023).

Além disso, a participação ativa na música fortaleceu o vínculo entre os acadêmicos

e os idosos, reforçando a importância do contato humano e da escuta empática. Esse momento lúdico também beneficiou os cuidadores, que relataram perceber mudanças positivas na disposição dos residentes após a atividade.

DISCUSSÃO

A experiência no Lar de Idosos Recanto Sagrado Coração de Jesus demonstrou na prática os benefícios das práticas integrativas na saúde mental do idoso. A musicoterapia não apenas proporcionou um momento de lazer e alegria, mas também estimulou a socialização, a memória e a expressão emocional dos participantes.

Além disso, a atividade educativa sobre prevenção de acidentes domésticos reforçou a necessidade de um ambiente seguro para os idosos, destacando a importância da educação em saúde como ferramenta de promoção da qualidade de vida.

Do ponto de vista acadêmico, a vivência foi extremamente enriquecedora, permitindo a aplicação prática de conceitos teóricos sobre medicina integrativa e humanização do cuidado. O contato direto com os idosos e seus cuidadores ampliou nossa compreensão sobre a necessidade de abordagens que vão além do tratamento convencional, valorizando o bem-estar emocional e a interação social como aspectos fundamentais da saúde (Zhang et al., 2023; Yu et al., 2022).

A música se mostrou uma ferramenta terapêutica poderosa na promoção da saúde mental dos idosos, evidenciando os benefícios da musicoterapia como prática integrativa. Aliada à orientação sobre segurança no ambiente doméstico, a experiência proporcionou uma abordagem completa de cuidado, unindo prevenção e bem-estar emocional.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A vivência reforçou a necessidade de estratégias multidisciplinares no cuidado ao idoso, combinando práticas baseadas em evidências com abordagens humanizadas e integrativas. Como futuros profissionais de saúde, essa experiência nos trouxe um aprendizado essencial sobre a importância do olhar holístico para o paciente, compreendendo que a medicina vai além do tratamento de doenças, sendo também um instrumento de promoção da felicidade e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

1. CUNHAAC, LIMAFC. Os efeitos do comportamento sedentário nas funções cognitivas, capacidade funcional e qualidade de vida em idosos: revisão narrativa. Repositório UFAM. Parintins-AM, 2021; 1-51.
2. DORRIS, J. L.; NEELY, S.; TERHORST, L.; VONVILLE, H. M.; RODAKOWSKI, J. *Effects of Music Participation for Mild Cognitive Impairment and Dementia: A Systematic Review and Meta-Analysis*. Journal of the American Geriatrics Society, v. 69, n. 9, p. 2659-2667, 2021. DOI: 10.1111/jgs.17208.

3. LIN, T. H.; LIAO, Y. C.; TAM, K. W.; CHAN, L.; HSU, T. H. *Effects of Music Therapy on Cognition, Quality of Life, and Neuropsychiatric Symptoms of Patients With Dementia: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials*. *Psychiatry Research*, v. 329, p. 115498, 2023. DOI: 10.1016/j.psychres.2023.115498.
4. MANGIACOTTI, A. M. A.; HSU, M. H.; BARONE, C. et al. *Effects of One-to-One Music Therapy in Older Adults With Cognitive Impairment: A Randomized Controlled Trial*. *Psychology and Aging*, v. 39, n. 8, p. 960-982, 2024. DOI: 10.1037/pag0000861.
5. XUE, B.; MENG, X.; LIU, Q.; LUO, X. *The Effect of Receptive Music Therapy on Older Adults With Mild Cognitive Impairment and Depression: A Randomized Controlled Trial*. *Scientific Reports*, v. 13, n. 1, p. 22159, 2023. DOI: 10.1038/s41598-023-49162-6.
6. YU, A. L.; LO, S. F.; CHEN, P. Y.; LU, S. F. *Effects of Group Music Intervention on Depression for Elderly People in Nursing Homes*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 19, n. 15, p. 9291, 2022. DOI: 10.3390/ijerph19159291.
7. ZHANG, J.; YU, Z.; ZHANG, N. et al. *Does Music Intervention Relieve Depression or Anxiety in People Living With Dementia? A Systematic Review and Meta-Analysis*. *Aging & Mental Health*, v. 27, n. 10, p. 1864-1875, 2023. DOI: 10.1080/13607863.2023.2214091.